



เส้นทางสุขภาพ

ประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๖

“โรคซึมเศร้า”

โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางอารมณ์ที่พบบ่อย โดยมีความชุกตลอดช่วงชีวิตถึง ๑๒% พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายและพบได้ในทุกช่วงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์เลวร้ายที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึก เช่น การสูญเสีย ความผิดหวัง หรือการหย่าร้าง การเป็นโรคนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้ที่เป็นนั้นจะเป็นคนอ่อนแอ ล้มเหลว หรือไม่มีความสามารถ เพราะมีหลักฐานทางการแพทย์ยืนยันว่าโรคซึมเศร้ามีสาเหตุส่วนหนึ่งจากการทำงานของระบบสมองที่ผิดปกติ ในปัจจุบันโรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้ด้วยการใช้ยาและการรักษาทางจิตใจ หากไม่ได้รับการรักษาอาจเกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงาน และความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงมากขึ้น เช่น มีอาการหลงผิด หูแว่ว มีความคิดทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย

สาเหตุโรคซึมเศร้า

- ความผิดปกติในสมอง เช่น สารสื่อประสาท ฮอร์โมน และวงจรระบบประสาท
- ผู้ที่มีญาติเป็นโรคทางอารมณ์จะมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่า แต่ทั้งนี้ผู้ที่ไม่เคยเป็นโรคทางอารมณ์ก็อาจเป็นโรคนี้ได้
- สภาพจิตใจของแต่ละคนอันเนื่องมาจากการเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม และเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต ซึ่งส่งผลกระทบต่อกระบวนการคิดและมุมมองต่อตนเอง เช่น มองโลกในแง่ร้าย สิ้นหวังหรือขาดความภูมิใจในตนเอง เป็นต้น
- ภาวะซึมเศร้าอาจเกิดจากความผิดปกติอื่น ๆ เช่น โรคทางกาย (ไทรอยด์ ลมชัก สมองเสื่อม ฯลฯ) ยารักษาโรคบางชนิด ปัญหาสุขภาพเสียด โรคอารมณ์สองขั้ว โรควิตกกังวล ฯลฯ

อาการโรคซึมเศร้า

ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้านั้นมีอาการดังต่อไปนี้ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า ๒ สัปดาห์

- เก็บตัว แยกตัวออกจากสังคม
- รู้สึกเศร้า ท้อแท้ และสิ้นหวัง
- รู้สึกตนเองไร้ค่า
- รู้สึกผิดและโทษตนเองตลอดเวลา
- ขาดความสนใจหรือความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
- เคลื่อนไหวช้าลงหรือกระสับกระส่าย
- เหนื่อยและอ่อนเพลียตลอดเวลา
- ขาดสมาธิ ความสามารถในการคิดและการตัดสินใจน้อยลง
- เบื่ออาหารหรืออยากอาหารมากขึ้น
- นอนมากหรือน้อยกว่าปกติ
- มีความคิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย
- มีปัญหาในการทำงานและการใช้ชีวิตในสังคม

รักษาโรคซึมเศร้า

การรักษาหลักของโรคซึมเศร้า คือ การพูดคุยให้คำปรึกษา การทำจิตบำบัดและการใช้ยากดดันเศร้า ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงอาจจำเป็นต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาล ผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถดีขึ้นได้จนสามารถทำงานและดำรงชีวิตได้อย่างปกติหากได้รับการรักษาที่เหมาะสม

โดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
เทศบาลตำบลสันผีเสื้อ